

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ПОЛЕЗНО

ЯНА КАСЬЯНОВА

на НАСТРОЙСЯ СТРОЙНОСТЬ

КАК ПОХУДЕТЬ, НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ
С ЕДОЙ И НАЧАТЬ ЦЕНИТЬ СВОЕ ТЕЛО



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615.8
ББК 51.230
К28

Касьянова, Яна Андреевна.

К28 Настройся на стройность : как похудеть, наладить отношения с едой и начать ценить свое тело / Яна Касьянова. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-208673-1

Жизнь — это не цифры на весах и скрупулезный подсчет калорий. По-настоящему жить мы начинаем только тогда, когда меняем свое отношение, учимся дружить с едой и своим телом. Эта книга перевернет все ваши представления о еде, диетах и восприятии себя. И если вы уже перепробовали множество диет в надежде избавиться от лишнего веса, но они не сработали, эта книга точно для вас. Начните настоящий путь к своей стройности.

**УДК 615.8
ББК 51.230**

© Касьянова Я.А., текст, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-208673-1

Содержание

Введение	7
Предисловие	9
01 Мифы вокруг похудения	17
02 Про силу воли	53
03 Мотивация	69
04 Популярныe методы похудения	77
05 Что такое жир и для чего он нужен	93
06 Основы психологии стройности ...	103
07 Типы пищевого поведения	115
08 Причины лишнего веса	135
09 Учимся стройности	145
10 Правила осознанности за столом ..	159
11 Стратегия победителя и неудачника	169
12 Про страх ошибок и мотивацию ...	179

13	Учимся себя кормить	191
14	Экстернальное пищевое поведение	207
15	Психологические причины набора веса	217
16	Как справиться с аппетитом	225
17	Выявление психологических проблем с пищей	239
18	Тест «Шкала оценки пищевого поведения»	251
19	Дисморфофобия (дисморфия)	263
20	Роль телесной терапии в лечении НПП	275
	Заключение	286

Введение

Этой главой я открываю книгу, которая перевернет все ваши представления о еде, диетах и восприятии своего тела. Моя задача — помочь тем, кто действительно хочет что-либо изменить, кому надоел этот замкнутый круг и хочется наконец начать жить! Легко, свободно, без зависимости от еды и ее влияния на тело. Без постоянных мыслей: «как и что надо есть», «как я выгляжу», «не сильно ли торчит живот»... Думаю, вы понимаете.

Я хочу показать вам, что жизнь — это не цифры на весах и скрупулезный подсчет калорий. По-настоящему жить мы начинаем только тогда, когда меняем свое отношение, учимся дружить с едой и своим телом.

Если вам интересен такой подход, немного непривычный взгляд на обыденные, набившие оскомину проблемы, в таком случае приглашаю вас к прочтению этой книги.

Сразу хочу предупредить: постарайтесь выйти из позиции ученика. Мы с вами здесь

на равных и ведем диалог, который многое прояснит в вашем нынешнем состоянии и поможет решить проблему — сбросить вес, наладить отношения с едой, начать уважать себя и ценить свое тело.

Давайте познакомимся. Меня зовут Касьянова Яна, я — врач, сертифицированный фитнес-нутрициолог, блогер. Сразу отвечу на вопрос, который многих интересует — у меня есть диплом высшего медицинского образования. Почему же я не работаю по профессии? На самом деле это не так, я работаю 24/7, используя свои знания, полученные за 8 лет учебы, и до сих пор учусь. Все знания, которые я получаю, бесценны, поэтому я делюсь ими в своем блоге «Магия стройности» (fit2mama) и на своем сайте <https://fit2mama.ru/> и поделюсь здесь с вами.

Предисловие

Начнем с самого начала. Как я пришла к тому, что имею, и какой путь прошла, прежде чем взялась за эту книгу? Как я стала фитнес-блогером и как познакомилась со спортом?

Впервые я попала в спортзал 15 лет назад, мечтая убрать ненавистные мне галифе. Я никогда не весила много. При росте 160 см максимальный вес был 58 кг, но все это оседало на бедрах и ягодицах, был сильный дисбаланс. На тот момент в намерениях было просто побегать месяц-другой на дорожке, стать красоткой и забыть про этот фитнес навсегда. Но что-то пошло не так... Галифе не уходило, а я наступала на все возможные грабли для новичков (диеты, изнуряющее кардио, термоводолазные костюмы, исключение определенных продуктов из рациона, сахара, соли и т. д.). Уверена, что многим все это знакомо.

На бумаге это выглядит легко и безэмоционально, но на самом деле путь к стройности

в моем случае был крайне тернист, со слезами, срывами и полным неприятием своего тела. Было горько видеть себя в зеркале, зажимать складки на теле и понимать, что не изменилось ровным счетом ничего. Завидно было смотреть на девушек на пляже — пусть у них были и не идеальные в моем понимании тела, но они могли позволить себе ходить в бикини! Мои же купальники непременно состояли из самого купальника (слитный или раздельный) и парео! Последнее прекрасно прикрывало все, что ниже пояса, и можно было купаться прямо в нем. Тогда я практически ничего не ела, рацион был скудным, но мысли о еде занимали 80% времени: что поесть в следующий раз, когда поесть, состав какого продукта «чище».



Это сейчас я отлично вижу, в какие жесточайшие рамки себя вгоняла, когда не жила, а выживала между взвешиваниями. Каждый мой день был похож на служение культу идеального тела и еды. Все эти попытки больше похожи на добровольное заточение, а не жизнь свободного человека. Только заточение было не физическое, а духовное.

Когда я дошла до определенной степени злости с мыслями, что у меня ничего не получается, мое тело не такое, как у девушек на картинках, только тогда я стала переносить эту злость на тренировки.

Это были силовые упражнения с большими весами. Я совершенно игнорировала технику выполнения, сигналы своего организма — главным было взять вес побольше. Ведь я была искренне уверена, что чем сильнее я страдаю в процессе, тем быстрее и лучше будет результат.



Организм зачастую просто «кричал»: начали хрустеть колени, сильно сбивался цикл, а из-за хронического стресса и тяжелых тренировок тело было постоянно отечное, целлюлитное и явно далекое от моего воображаемого идеала.

Упорством и практически полным отказом от еды я тогда добилась минимального веса в 46 кг. Какой же радостью было надеть шорты впервые в жизни в двадцать один год. До этого момента были максимум бриджи по колено, я как сейчас, помню день, когда, увидев на весах такую невероятную цифру, о которой только могла мечтать, я подошла к зеркалу и увидела там все то же дряблое тело с целлюлитом, галифе, какими-то очень некрасивыми коленками и животом.

Правда, это тело было намного меньше в объемах, сверху сильно торчали кости, часто защемляло где-то между лопаток, а по ночам оно мечтало о дольке апельсина (мне такое снилось в дни особо жесткого отказа от сладкого). Примерно в это время я поняла, что испробовала все. Как говорят, опустилась на самое дно, чтобы начать выплывать. И я действительно задумалась: может, я что-то делаю не так, может, есть какой-то более эффективный способ?

В тот момент я стала читать исследования, проходить различные обучения, чтобы понять, в каком направлении надо двигаться для достижения желаемого результата.

Процесс оказался долгим. Он вместил в себя даже две беременности и двое естес-

твенных родов (непростых к тому же), но результат, как мне кажется, того стоил!

Я по крупинкам собирала данные, систематизировала их, пробовала на себе. Этот период оказался для меня тоже не самым простым, потому что вдруг вместо всем известных методов похудения я начала делать что-то совершенно невероятное: начала есть! И к тому же постепенно перестала истязать себя в спортзале.

Из-за этого в мой адрес стали сыпаться упреки, что я занимаюсь ерундой, что мне бы лучше заниматься со своими детьми, готовить, убирать, что на таком питании я только поправлюсь и это все вообще невозможно. В какой-то момент хотелось все бросить. Но упорство и злость подстегивали: я должна была доказать всем, и себе в первую очередь, что можно по-другому. Что не нужно страдать, ограничивать себя в еде ради идеального тела.

За это время я настолько привыкла к спорту, адекватному, мягкому, что он стал частью моей жизни. Цикл быстро восстановился, и, на мое удивление, тело стало меняться. Я купила на радостях еще две пары шорт! Коротенькие, размера S. Купальники с парео сменила на красивые бикини. Наконец-то я почувствовала невероятную гордость

и уверенность в себе, ведь я смогла! При этом на руках у меня был грудной ребенок, а вскоре и второй.

Я доказала всем, что «вот когда родишь — посмотрим» не более чем миф, что генетика и широкая кость скорее отговорки (так как у меня в роду все женщины с крупными бедрами и галифе). Тогда я поняла, что дело именно в питании и новых тренировках. И решила начать помогать таким же женщинам, как и я.

Вскоре создала страницу в интернете, куда выгрузила из своей головы весь опыт, знания и множество сертификатов российских и зарубежных школ, и стала брать в работу желающих. Все шло достаточно хорошо, но примерно через год я была очень удивлена и даже расстроена: оказалось, что спустя некоторое время (от месяца до года) часть моих клиентов возвращались к прежнему весу. При этом я давала одинаковую информацию, но у одних получалось все быстро и легко, а другие видели лишь временный эффект, затем возвращались в исходную точку. Значит, есть еще какая-то важная составляющая помимо адекватного питания и регулярной активности.

Я продолжала копать, скупала обучения, читала исследования, переводила статьи,

и наконец меня осенило. Одна недостающая деталь пазла, которая собирает воедино всю картину стройности.

Один-единственный волшебный ключик, которым можно открыть ту самую заветную дверь «стройность на всю жизнь».



Этот ключик — мышление и наши пищевые привычки. На моем длительном пути мышление, отношение к еде поменялись так незаметно, что сначала я не придавала этому значения. Женщины и мужчины, которые ко мне обращались, получали прекрасные результаты на долгие годы только в том случае, если в процессе работы у них менялись настрой и отношение к своему телу. Хотя другие выполняли те же действия, но без изменения позиции вскоре возвращались к прежним привычкам.

Поэтому сейчас, имея за плечами тонны поднятого железа, километры на беговой дорожке, сотни прочитанных страниц и уже тысячи довольных клиентов, я помогаю здраво